



探索丛书

# 当恐惧压顶时

寻找希望和勇气





# 当恐惧压顶时

## 寻找希望和勇气

提姆·杰克森著

「让我表明我坚定的信念，我们唯一要恐惧的是恐惧本身。它是一种莫名的、莫须有的、没缘由的惧怕，它会使我们陷入瘫痪，失去奋勇前进的力量。」

这是富兰克林·罗斯福在1933年3月3日，刚当选美国总统时一篇鼓舞民心的演讲中的一段话。当时美国正陷在经济大萧条的泥沼中，与德、日的关系，也已经浮现开战的前兆。罗斯福总统指出一个强大的敌人正悄悄地冲击美国人的内心——那就是能夺取美国民族生命力和希望的怀疑和恐惧，它会使人失去信心、对自己产生怀疑，造成士气低落、裹足不前，终必遭敌击溃。美国人如何回应这内心的敌人，将决定他们是否有足够的信心与力量，与盟军并肩，战胜外敌的威胁。

这内在的敌人是什么呢？就是恐惧。恐惧既是全球性的，也是个人性的，而且恐惧能以各种不同的形式出现。

全球性的恐惧几乎渗透到世界每一个角落。诗人威奥登（W. H. Auden）在1947年所写的诗歌《焦虑的时代》，准确地预料到，二十世纪后半叶的社会，将无法摆脱恐惧。自从原子弹发明之后，世界笼罩在随时被毁灭的威胁之下。作家阿尔贝·卡缪以「恐惧的世纪」来描述他那个年代。但对于今天这个世代，这个描绘是更恰当、更真切了。

冷战的结束，虽然削弱了核武大屠杀的威胁，但并没有抚平人类心中的恐惧。因为在二十一世纪之初，无所不在的恫吓、胁迫带来了新的威胁。

现今我们活在全球恐怖主义的威胁之下——汽车炸弹、人肉炸弹、以及飞机撞击摩天大楼，我们害怕信件里加入炭疽菌，地铁里充满令人致病的有毒气体，狙击手在购物中心外潜伏……。

当恐怖分子于2001年9月11日袭击美国本土，大多数人都惊骇不已。然而多年来，世界其他地区，一直笼罩在恐惧的阴影下，几乎窒息。数十年来，哥伦比亚人民一直活在贩毒集团火拼的威吓之下；过去二十年，对西班牙人而言，爆炸事件已经成了家常便饭；巴勒斯坦人和以色列人虽生活在同一块土地上，但却在炮火攻击和报复的恶性循环下苟延残喘。二十世纪全球因为信仰而殉道的基督徒，比以往所有的殉道者的总合还要多。

如今，已经找不到一块免于恐惧的净土了。恐惧不仅影响全球，它也深深地影响着每一个人。

许多人都在与侵噬人心的恐惧奋战。焦虑症包括一般的焦虑和不时发作的恐慌，更严重的会恶化成恐惧症。焦虑症在美国是头号的心理健康问题，每十个人中就有一名患者，国家不但付出数百亿的医疗成本，还要承担生产力削弱的社会成本。

当然，并非所有恐惧都是如此严重。在人生的旅程中，每个人都会经历恐惧。报章媒体充斥着令人担忧的消息。从犯罪率的攀升到经济不景气都会使人担心害怕。一名年龄与你子女相仿的青少年在车祸中丧生，会激起你的哀伤，焦虑也随之油然而生，使你不愿意给子女汽车钥匙。

恐惧有各种不同的面相——担忧别人如何看自己，忧虑能否进入梦寐以求的大学，紧张即将演出的音乐会，或是推却在人群面前的演说。恐惧让你胃痛如绞，让你恨不得有个地洞，可以钻下去。

在一个充满危险和变幻莫测的世界里，我们既无法逃避恐惧，那么，又该如何面对它呢？

让我们来看看圣经中关于恐惧的教导，包括恐惧的来源、因由，它对我们的助益或损害，以及如何克服有损健康生活的恐惧。

# 恐惧的术语

**描**述恐惧的词汇可说是千样百种。描绘这种人性基本情感的字眼，例如恐惧、害怕、惊惶、惊吓、挂虑、发颤和颤抖等，在圣经中出现超过850次。医疗保健专业人士使用像害怕、焦虑、恐慌和惧怕的词汇来阐明不同程度的恐惧。在此，我们将交替使用恐惧和焦虑这两个词语，但其中有下列的区别。

恐惧是一个瞬间而强烈的内部警报系统，使我们警觉到危险的出现。我们的整个人，身体、理智和情绪都处于备战状态，注意力集中在唯一的目标上：防护。当我们意识到危险时，恐惧帮助我们逃离或对抗危险。

当人安然度过危险之后，担忧害怕的感觉仍然挥之不去，这种情绪就会发展成焦虑。面对难以预料的未来，焦虑的人时刻担心厄运临头，这种纠缠不清的感觉是情绪上极大的负担。

我们必须谨记，短期的恐惧和长期的焦虑都是对危险的回应，这些反应不管是瞬即的或预期的，真实的或想像的，都错综复杂，涉及的层面也很广泛。恐惧可以激励我们采取行动，积极面对；也会让我们惊慌失措，更容易被彻底击垮。所以明白恐惧的真义是很重要的。

为此，我们要探讨对恐惧不同层面的反应。让我们从身体的反应开始。究竟生理和基因在我们的恐惧中扮演什么角色？

# 恐惧的生理特性

诗 人说：「我的肺腑是你所造的……。我要称  
诗 谢你，因我受造奇妙可畏」（诗篇139篇13-14  
节）。这些话语出自一位从牧羊人成为国王的口中，而  
非一位医学研究工作者。但即使在主前一千年，大卫王  
已认识到上帝富创造性地设计，人的肺腑成为情绪和感  
情的控制中心。这设计包括我们的大脑和身体如何同步  
回应恐惧。

恐惧往往伴随着身体上一些不由自主的反应，如  
肌肉紧张、呼吸急促、震颤、心悸及脉搏加快。这些反  
应不是我们可以选择的，而是当我们感觉到附近有危险  
时，它们就会自动启动。

那么，恐惧只是一个由遗传而来的生化刺激反应  
过程，还是透过后天养育和个人经验所学到的呢？答案  
是：「两者皆是。」

现代医学研究正在揭开大脑之谜。我们现在明白，  
大脑细胞的联系是透过一种称为神经传递介质的脑内化  
学物，放射出电脉冲到细胞之间。科学家发现了一个杏  
仁状的细胞群，称为扁桃体，这是我们恐惧反应的控制  
中心。当有危险警报，扁桃体立即启动身体内几乎每个  
该用的系统，来应付即将到来的危险。但系统有时会失  
误，需要医疗介入来恢复脑部的平衡。

医生知道羟色胺和其他神经传递介质的水准降低会

导致过度的恐惧、焦虑、惊慌和抑郁。因此药物配方的使用能有效地减轻一些恐惧带来的瘫痪症状。

那么，何时我们才应该请教医生，去探究可能引起我们恐惧的生理成分呢？就是当我们一直努力，运用祷告、个人反思、默想圣经、书写日记及向人倾诉等等，却还是无法控制自己的恐惧情绪时，就该请教医生了。

对有些人而言，在重大损失或创伤事件之后，药物能作短期的治疗（箴言31章6节）。但对那些天生就容易焦虑、烦恼或紧张的人，可能需要长期服用药物来保持身心的平衡。

可惜，即使有充分的医疗理由，服用药物往往会让人们对另眼相看。只是，我们必须明白，就控制恐惧的生理因素来说，药物是有效的工具，使我们能面对引起恐惧的其他因素。

尽管对于大脑功能和药物治疗的效用有奇妙地发现，但我们必须谨慎，不可以认为恐惧，或其他情绪反应，纯粹是生理作用。无可否认，其中包含生理因素，但却不仅止于此。

除了生理因素外，还有哪些因素会造成恐惧呢？让我们看看恐惧从何而来。

# 恐惧的源头

从 亘古至今，恐惧一直陪伴着我们，它不是昙花一现的稀客，而是一位须臾不离的伴侣。恐怖小说家洛夫克拉夫特称恐惧为「人类最古老而强烈的情感」。

在创世记第3章里，亚当和夏娃在伊甸园里犯罪后，圣经所提及的第一种人类情感便是恐惧。世上的第一对夫妇，违背了上帝的命令，吃了禁果，傍晚，上帝一如往常地找他们去散步。上帝找寻他们时，亚当回应说：「我在园中听见你的声音，我就害怕，因为我赤身露体，我便藏了。」（10节）

担着他们的过犯，想着他们必须面对上帝，亚当和夏娃生平第一次，被恐惧掳掠了心田。他们恐惧的源头乃是悖逆，以及随之而来的危险、关系断绝和绝望。

**危险。**出了伊甸园门外，就失去了一切的保障。一旦被逐出和善的乐园屏障，这对男女被迫面对一个危机四伏、仇视有增无减的世界（创世记3章14-19节；9章2-6节）。

在哥林多后书7章5节，使徒保罗形容自己必须和内心的恐惧争战，而这个恐惧是源自外在的险境。他说：「周围遭患难，外有争战、内有惧怕。」

外在威胁有两个主要的源头，就是危险的世界和邪恶的敌人。这两者都威胁要以恐惧来削弱、瘫痪我们。

危险的世界能使我们陷在力不能胜的恐惧里。耶稣离世前的晚上，警告祂的跟随者，人是活在一个危险的世界里：「我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。」（约翰福音16章33节）

苦难一词的意思是「磨难、折磨、极度的痛苦及重担」。苦难造成强大的压力。耶稣知道我们活在这个堕落的世界中，肩上的苦难有多深重，压力有多大，它们铺天盖地而来，足以令我们灰心丧志，屈服于恐惧和沮丧之下。就是因为这沉重的压力，耶稣在世使命中最重要的一环，就是要「胜过世界」。

整个世界在罪恶和诅咒的影响下，已被严重扭曲（创世记3章17-18节）。在罪恶的重担下叹息（罗马书8章19-22节）。我们所面对或害怕面对的苦难——无论是令人衰弱的疾病、经济的萧条、自然的灾害、人性的暴行、凶狠的罪行、难逃的意外、诱惑的试探、毁灭性的背叛、失业、孩子的离世、为生存而挣扎等——都能追溯到那个原始关键的时刻，就是亚当一个人愚蠢的选择，把世界推向一片混乱和铺天盖地的苦难中。

有时，我们觉得自己好像活在战场上，这是有原因的。的确，战争正在进行。我们必须认清和明白，同时，还有另一个敌人就在另一阵线，伺机攻击我们。

邪恶的敌人利用恐惧作为威吓胁迫的手段。从亘古开始，撒但便是上帝和上帝仆人的头号敌手。它是那

一条诱惑人的蛇，诱骗了第一个女人去吃禁果（创世记3章1-6节）。因着撒但这阴险的诡计，上帝的咒诅临到它。从此，弥赛亚（女人的后裔）和祂的跟随者，与撒但和它的爪牙，便划定了战线（创世记3章14-15节）。

使徒彼得提醒我们，要警觉撒但吓人的伎俩，撒但如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找那些可吞吃的人（彼得前书5章8节）。它是怎样做到的呢？

作为诡计多端、说谎之人的父（约翰福音8章44节；以弗所书6章11节）及世界的神祇（哥林多后书4章4节），撒但以各样不实的指控来攻击信徒（约伯记1章9-11节；撒迦利亚书3章1节；启示录12章10节）。它设计这些「火箭」的目的是要伤害我们的心灵、残害我们的信仰。当我们在苦难中挣扎时，侵蚀我们的信心，对上帝的慈爱、良善，和祂拯救的大能产生怀疑（希伯来书11章6节）。

「关系」最容易让人陷入恐惧、怀疑的争战中。撒但把握一切机会，在人与人、人与上帝之间，利用恐惧、疑虑和不安的情绪，破坏我们彼此的关系。它透视人类寻求安全感和成就感的心理，巧妙地利用了我们依赖人、不信靠上帝的弱点。它明白人类的弱点是怕受伤害，藉此，吞噬了我们爱人、服事人的喜悦，拦阻我们进入意义深长的关系中。

世界和魔鬼，两位外敌的攻击，会引爆我们内在的恐惧。为什么？因为所有的恐惧不但涉及危险，而且

也包含丧失的痛苦。其实，危险往往会转化为丧失、亏损。我们会担心，害怕失去任何自以为是攸关生存的人、事、物。丧失、亏损加剧恐惧的情绪，因为我们知道，迟早要失去一切所爱的人和物，只是时间的早晚而已。这种恐惧导致关系的断绝。

---

**所有恐惧不但涉及危险，而且包含丧失的痛苦。**

---

**断绝。**亚当感到脆弱，失去了庇护，因为他与供应者上帝断绝关系了。犯罪后，亚当立刻经验到死亡的滋味，他丧失了和上帝休戚与共的关系。他知道自己暴露在危险之中，赤身露体；但更深层的是，他在情感、理智和灵性上都与赐他生命的上帝隔绝了。

每当我们的福祉受到威胁时，就经历与亚当同样的恐惧和颤栗。我们感到孤独和脆弱。与上帝的阻隔，使我们失去安全感、感到匮乏，对自己产生怀疑，这些情绪更加剧了心中的恐惧。

**绝望。**亚当的世界失控了，他被逐出伊甸园，与妻子失和，与上帝疏离，他急切地打量着，该如何在一个充满敌意的环境中生存。

我们都讨厌失控的感觉。心理咨商博士单·艾伦德写道：「不同的人对不同的事情，有不同程度的恐惧，

但对我们不能控制的人、事、物，都会感到恐惧。……当我们面对威胁，无法维护自己最珍爱的东西时，恐惧便油然而生。」

我们最珍爱的关系都会受到恐惧的威胁，因为我们不能控制别人。人们可以自由选择，哪里有自由，哪里就有恐惧。有些配偶害怕遭到背叛，有些害怕被忽视或不被爱；父母害怕子女不成才；雇员害怕公司裁员。

然而，恐惧未必全是坏事，它在我们生命中也能发挥正面的作用。那么，恐惧有什么功能？何时有益？何时有害？让我们仔细看看。

## 恐惧的功能

**由**于人生危机四伏，恐惧不仅是无法避免，反而是不可或缺的。在情绪的领域中，恐惧好像摩擦力。过多的摩擦使物体变热，过早磨损，阻碍动力。过少的摩擦，物体容易失控，变得危险。恐惧也是一样。我们需要恐惧来避免事情失控，陷入危险，但过多的恐惧会压抑创意，使生命变得呆板无趣。

**作朋友**。把适量的恐惧和焦虑，当成一个朋友，对我们是有益的。合理的恐惧可以藉着下面的途径帮助我们：

**对危险提高警觉**。我从小就怕蛇。记得六岁的时候，我愚蠢地违抗父亲的警告，冒险爬上小溪的岩石。

像许多小孩子一样，我以为自己懂得很多。我也想出点力，帮忙父亲和哥哥捕捉鱼苗，为下午的钓鱼之旅作准备。不幸的是，因为被响尾蛇咬了一口，那天的旅程结束在医护室里，还加上终身的惧怕。当我脱下鞋袜，发现足踝上有两个蛇吻的牙痕时，心中那份惊恐至今记忆犹新。从此，我对蛇产生了一份合理的恐惧。

合理的恐惧主要的功能，是让我们对危险提高警觉。它提醒我们，面对危险，自己是软弱的，敦促我们采取防备措施。当汽车在高速公路上行驶，碰到结冰的路面而倾滑，或当烟雾警报器刺耳的声音惊扰了宁静的睡眠时，如果你不担忧、警醒，就太傻了。你可能由于忽略一个警讯，没有察觉潜在的危险，而让自己置身于危险中。

当危险靠近，恐惧是一个警告，催促我们躲避，免受伤害。它的角色是要保护我们。就好像疼痛的作用，是提醒我们，身体已经受到伤害，需要医疗援助。同样，恐惧是要吸引我们的注意力，为面对危险预先准备，不论是逃离或是正面迎敌。

圣经中的例证，说明了在危险中，出于自我保护的恐惧是健康、合理的。从撒母耳记上19章10-12节；20章1节，42节；21章10节，我们知道，忌贤妒能、谋夺人命的扫罗王，一再威吓、设阴谋，甚至追杀大卫。由于担心自身的安危，大卫数度逃离扫罗的面。大卫「甚惧怕」迦特王亚吉，就假装疯癫，以免被杀害（撒母耳

记上21章12节）。

天使在约瑟的梦中显现，约瑟与马利亚就顺服天使，逃离伯利恒，躲避到埃及，因为他们害怕恶毒的希律会杀害耶稣（马太福音2章13节）。

---

**恐惧能帮助我们在危险的世界中，生活得明智且更加安全。**

---

在这些情况下，心怀恐惧是合理的，因为危险是再真实不过了。对生死关头的危险，心怀恐惧不是懦弱，也不是错误。在战场上，害怕是正常的。若认出警讯并应对行事，恐惧能帮助我们在危险的世界中，生活得明智且更加安全。

**激励我们追求卓越。**我们都要应付某种形式的最后期限。可能是学期末的作业，工作的业绩，或者是准时缴税。你知道为何叫「最后期限」吗？如果无法如期达到要求，你的大限就到了！或者说做不到你宁愿不活了。如果对失败的恐惧，应用得宜，它可以是追求卓越的强大动力。

以写作为生的人往往经历到一种特殊的恐惧。致于我本身，每次我坐在电脑前写作时，就会感到焦虑。

（事实上，我现在写这些话时就感觉到。）面对一大群人演讲对我来说从来不是大问题。累积了15年数千小时的记录，辅导婚姻已不再感到特别威胁了。只是坐下来

把思想整理在纸上，让全世界阅读、评论；或者更糟的，遭人忽视，不时地让我踟蹰不前。然而，尽管焦虑，截稿期限的恐惧仍推动着我把工作完成。

使徒保罗论到对上帝最后审判的恐惧，成为他事奉上强大的推动力，激励他使更多人相信福音的盼望（哥林多后书5章11节）。他不仅渴望更多人能逃离上帝的愤怒，不被定罪，他更渴望当自己站在上帝面前得奖赏时，能得到上帝的赞许。

**娱乐作用。**好莱坞知道如何利用恐惧来娱乐我们。惊悚、恐怖、悬疑电影都是藉由电影制造的情境，刺激观众的恐惧和焦虑的情绪，而不必暴露在真实的危险中。这种替代性的恐惧经验，使得观众坐立不安，但是，世界各地的电影院，仍然座无虚席，观众们乐此不疲。

极限运动的普及，证明了那些狂放不羁的心灵，为了嘲讽恐惧，尝试种种惊险绝技，只是为了寻找刺激。他们玩高空弹跳、悬崖跳水、在险恶的地势上骑越野脚踏车和玩滑板、脚穿滑板从飞机跳出来。他们穿上贴有「大无畏」标语的服装，表明他们是属于那些少数、野性、疯狂的人。

冒险的渴望，让人把生死关头所引发的强烈焦虑，转化成「一生难求的刺激」。寻求「克服险境」的刺激，必须承担风险、面对恐惧。

然而，恐惧不会总是以朋友的姿态出现。它可能、

甚至经常出错。当出错时，它就变成了一个必须对付的敌人，不容忽视。

**作敌人。**恐惧会在内心产生反作用力，破坏我们健康的生活。当外在的威胁来袭时，内心的恐惧占据了我们整个思想，使我们无法正常运作。

具有破坏性的恐惧，扭曲了我们对自己的认知、对危险真相的判断能力。当我们的关系或处境遭到威胁时，它侵蚀了我们面对、处理这些威胁的信心，不相信自己可以全身而退。这种缺乏安全感、信心的匮乏，以及自我怀疑的焦虑，会破坏我们最美好的计划，使我们怀忧丧志，以致面对危险时，不堪一击。

**缺乏安全感**和我们对渴望被爱和接纳有关。原本我们被造，是能够享受完美无缺的爱。但由于人世间，无瑕的关系是不可得的，我们担心，一旦自己推心置腹、坦承以对，会遭嫌弃。我们都渴望爱别人，但是不能保证别人会以爱回报，现实就是这么残酷。我们害怕自己付出一片真心，结果却得到冷淡回应。最终，内心的不安，使我们害怕建立亲密关系，造成退缩。

**信心的匮乏。**当我们渴望自己的生命是有影响力，有份量的时候，缺乏信心的意念常常会侵入我们的心怀。我们希望自己的生命是有意义和目标的。我们希望在今世能留下印记，但过去失败的表现，破坏了我们的自信心，不敢梦想自己的生命会有影响力。

**自我怀疑。**缺乏安全感和自信不足，使我们对自己产生怀疑。后天的教育，尤其是父母的教养，对于塑造我们的自信心，有长远的影响。怀疑者往往因太多的「假如」而陷入瘫痪。

如果父母按着孩子的表现，向孩子表达爱和接纳时，这种现象最为明显。结果往往是要求尽善尽美。通常，完美主义者行动畏首畏尾，背后主控的情绪是恐惧——对失败的恐惧（「我永远达不到标准，我不够好」），及对成功的恐惧（「如果我成功，将无法永远保持下去」）。怀疑者害怕尝试，所以他们宁可放弃。

作家加里·汤玛斯精准地描述这些人：

绝大部分的人选择保守过日，这样，就不可能失败（也不可能有真正的成功）。他们从不冒险，也从不失败；不过，他们死的时候，也没有任何实质的贡献。他们也许从不犯错，但他们也毫无建树。

夺走我们生命活力和热情的恐惧，必须铲除。然而，处理恐惧的方法一定要谨慎，它应当是减轻问题，而不是使情况恶化。

# 处理恐惧的错误方法

由于恐惧是人类与生俱来的一种情绪，我们必须学会处理它。可是，用错误的方法会使状况恶化。下列是错误的方法：

**麻木。**让恐惧麻木自己，且忽视引起恐惧的因素。「危险对人造成的影响之一，就是扼杀你的情感。除了恐惧，我想自己不再会有任何感觉了。我们再不会去恨或爱。」（格雷厄姆·格林，《密使》，1982年）

精神创伤患者最常使用这种方法，他们常常与「心死」争战，因为精神创伤的痛苦造成情绪的超载，以致内部的断路器关闭，整个情绪系统停摆。不幸的是，如果他们的情感没有恢复正常运作，一味地麻木被动，不能设立合适的界限，就容易被人利用、受到伤害。

**伪装。**用伪装，把恐惧掩盖起来。愤怒和攻击是一些最常见的恐惧面具。一个恼怒的恶霸，往往是因为担心，他若不采取强势，别人就会不尊重他。然而，恐吓他人，使人们不敢质疑他，是缺乏安全感的人常用的手法。那些害怕不能掌控一切的人，往往成为支配别人的角色。但是，真正背后主导的是恐惧的情绪，最后，他们就成为压制他人的罪魁祸首。长期恐惧失败的人，可能隐藏在一丝不苟的完美主义的面具之下。艺人可能以幽默作伪装，掩饰他对孤独的恐惧。

佩戴面具、长期伪装会产生一个问题。这个人会失去对自己真实、正确的认知，因而，无法与别人建立真诚的关系。

**淡化**我们的恐惧，假装它们并不重要。一名男士在八岁时，遭到父亲完全的忽视。他与我分享这个悲痛的经验，最后，他说：「这没什么大不了，我的家庭就是这样。」当我问他，几星期前，到飞机场接父亲的感觉如何，他回答说：「对于那个人，无论如何我是决不能迟到的，即使提早五小时到达也可以。」当我问到，若他迟到父亲会如何反应时，他很快地说：「不是他会说什么，而是他的眼神。」

这男子完完全全淡化了他对父亲的恐惧和愤怒。他的假装不但扼杀了与父亲的关系，更剥夺了他与自己家人的亲密关系，他也淡化了家人的痛苦。

**合理化**。以强辩把我们的恐惧合理化。有些人试图以「单纯的情绪反应」为借口，草率地就将他们的恐惧合理化。因此，无法洞悉潜伏在恐惧背后的动机和信念。他们认为自己的恐惧，只不过是对大脑某种神经元之间的神经化学反应，产生原始防御性的回应而已。

将恐惧合理化，使我们产生了以「理智克服感受」的心态。原本，借由情绪的表达，我们可以面对内心深处的问题，建立健康的对话，但是，「理智克服感受」的心态，断绝了对话的管道。

**夸大**我们的恐惧，对危险言过其实。恐惧症、妄想症、恐慌发作是恐惧被夸大的例子。例如，恐惧症是患者对某些特定的情境或事物，认为是危险的，以致产生恐惧，但是，这些情境或事物，并没有实质的危害或威胁。常见的恐惧症包括搭电梯或飞机、在交通繁忙中驾驶、过桥、参加派对、甚至购物。患者以夸大其辞的恐惧，转移注意力，逃避现实，避免面对真正的问题。

可惜，这些错误的策略只会加剧我们的恐惧。我们需要更有效的方法。

## 克服恐惧

**当** 破坏性的恐惧盘踞在我们生命中，我们要记住，上帝的能力大过我们所有的恐惧。祂渴望为我们加添力量，拆除及攻破生命里的恐惧营垒（哥林多后书10章4节）。恐惧必须被连根拔除，并将真理植入，以致我们不仅有生存的自由，而且能在这危险的世界中茁壮兴盛（约翰福音8章32节）。生命决不是无风无险的，然而，在这个堕落的世界里，摆脱了恐惧的辖制，就能使我们享受上帝所赐的一切。

克服有害恐惧的一些步骤：

### 1. 面对恐惧

不要逃离恐惧。正视恐惧、正面迎战，这场仗已经有一半的胜算了。感受你的恐惧。不要尝试用繁忙分

心的活动来压制它们。容许自己去感受颤栗、悲痛、惊怕。如此，你就能开始认清自己的惧怕及隐藏其中的各种意义。用词语描述恐惧背后的感受和信念，使你能更诚实、坦白地与关心你的人(无论是专业人士或朋友)谈论你的恐惧。

当你面对恐惧时，写日记能帮助你集中思想。一旦你的思想、感受和信念，白纸黑字呈现在眼前时，能让你更客观地知道心里究竟是怎么回事。

大卫是个诚实与恐惧角力的人。诗篇55篇4-8节就是最好的例子。

我心在我里面甚是疼痛，死的惊惶临到我身。恐惧战兢归到我身，惊恐漫过了我。我说：「但愿我有翅膀像鸽子，我就飞去得享安息。我必远游，宿在旷野。我必速速逃到避所，脱离狂风暴雨。」

当你写日记时，问自己一些问题，然后详细地记下答案，这个做法对你会有帮助。不要问选择题式的问题。你可以从这些问题开始。

- 此刻我害怕的是什么？
- 什么是我尝试逃避面对的？
- 此刻我若不再害怕，我会有什么不同的做法？
- 需要改变什么让我不再害怕？
- 在目前的情况下，我害怕发生什么事？
- 别人对我的评价，我究竟害怕什么？

- 若我的担忧是真的，我会害怕发生什么事？最糟糕的情况是什么？这个情况若出现了，将会怎样？接下去又会怎样？

这最后的例子就是把问题连接起来，好像一条链子的链环，这样可以从你写下的东西里找出一种应对恐惧的模式。

当你按着这个进程，诚实地面对自己的恐惧时，你就能循序渐进地检视你所发现的，因而从中学到功课，而不是逃避它。

## 2. 从恐惧中学习

你的恐惧驱使你依靠上帝的保护或是依靠你自己呢？这个答案是让我们了解恐惧的背后驱动力的关键。

不过，我们必须小心，不要以为所有的恐惧，都是错置依靠的属灵问题。虽然，在许多情况下，问题是由于缺乏信任，但有时恐惧只不过是出于身体的劳累而已。若我们没有好好照顾自己的身体，适当饮食、运动锻炼或充足睡眠，恐惧可能会被夸大，与实情大有出入。当我们察觉到自己「油尽灯残」，身心交瘁时，就需要放慢脚步，花些时间滋润自己。通常，经过一夜好眠，一些营养食物，或使人精神焕发的户外散步后，看事情的心态会变得更开朗，害怕也减少了。

如果已排除疲惫的因素，那么恐惧底下的核心问题不再是我们是否恐惧，而是我们害怕的是什么。恐惧显露出我们的内心，以及我们到底是事奉人还是上帝。

迦勒是一个好例子，他有着正确的观点。他是一位明察秋毫的骁勇战士，他明白跟随上帝的人若懦弱胆怯，是由于他们对上帝和祂的慈爱缺乏信心（希伯来书11章6节）。在同一批探子中，他有一颗与众不同的心志（民数记14章24节）。当众人畏缩不前，不敢对付巨人、勇取迦南地时（13章31-33节），他却信心满满，蓄势待发（30节）。迦南人的确气势逼人、令人畏惧，但是，迦勒明白，这些并不是真正的问题所在。迦勒与约书亚清楚地意识到，真正的问题在于以色列人的悖逆和不信。他们的恐惧扭曲了危险的真相，侵蚀了他们对上帝保护和得胜能力的信任（14章9-11节）。

归根究底，人们从恐惧中学习到，当我们面对险境，或是面对我们畏惧的人时，恐惧往往遮蔽了我们的双眼，看不到所事奉的全能上帝，祂原已应许要为我们争战到底（诗篇56篇3-4节；罗马书8章31-32节）。

### 3. 弃绝不健康的恐惧

著名心理学家克莱布博士写道：「我们极端害怕放弃主控权，也害怕把自我交给上帝。只有当我们发现对祂的渴求强过解除痛苦的渴望时，我们才会付上必要的代价去寻找祂。」

虽然不容易，但是，不得不承认，令人消沉的恐惧，导致胆怯、退缩，就是悖逆。当以色列人放下恐惧的面具，暴露他们的悖逆和对上帝的藐视时，就显明出他们真实的心态。他们对前景预设立场，对自身的安全

固执己见，他们拒绝相信上帝，拒绝为自己固执的态度认罪悔改，这使他们与应许之地无分（民数记14章21-23节）。

谈到以色列人，先知以赛亚说：

你们得救在乎归回安息；你们得力在乎平静安稳。你们竟自不肯（以赛亚书30章15节）。

面对危险时，首先出现在我们脑海和口中的是什么？是大卫的话，「我惧怕的时候要倚靠你」吗？（诗篇56篇3节）。若不是，我们需要向上帝认罪。我们必须改变一贯作风，停止呻吟、抱怨，也不再寻求上帝以外的帮助（以赛亚书31章1节）。畏惧人多于畏惧上帝的结果，是不堪设想的。

忧虑别人对自己的看法，常常控制了我们与人的关系，当我们摆脱这种恐惧时，我们便能以一种新生的样式去服侍上帝和他人（罗马书6章4节）。

#### 4. 培养健康、合理的恐惧

我们必须学习避开一些危险的状况和人物。容忍虐待、暴力，或沉溺于不良嗜好的人，肆无忌惮地进入我们的生命和关系是愚蠢的。对于那些危害他人，却拒绝承认或负起责任的人，我们应当抱着谨慎，但又不多疑的态度，与他们划定清楚的界限。

军队里，会训练军人应付战场上攸关生死的险境。基本上，他们受训不仅是为了生存，而是面对恐惧（丧

命的危险)时，仍然奋勇前进，以致他们能瓦解敌人和完成任务。一位曾参加波斯湾战争的退役军人指出：

「当我第一次进行夜间炮火作战时，简直是吓得魂不附体，然后之前的训练就起了作用。」因那全面的训练，即使在炮火下他也能完成使命。

同样，上帝呼召我们在恐惧中要顺服并跟随祂与邪恶势力争战。当我们穿戴属灵的军装准备作战时(以弗所书6章10-18节)，绝不能假装不惧怕敌人。尽管那恶者的火箭构成真实的威胁，或者是危险的世界带来重压，我们还是要坚信不疑向前迈进。我们必须把思想专注于保罗安慰的话语上：「那召你们的本是信实的，他必成就这事」(帖撒罗尼迦前书5章24节)；以及「但主是信实的，要坚固你们，保护你们脱离那恶者」(帖撒罗尼迦后书3章3节)。

当培养健康的恐惧时，大卫的话语当成为我们的心声：「我惧怕的时候要倚靠你。我倚靠上帝，我要赞美他的话；我倚靠上帝，必不惧怕。血气之辈能把我怎么样呢？」(诗篇56篇3-4节)

## 5. 前进！尽管还有恐惧

「请记住，明天不是生死存亡的关头。」那是我对一位女士说的一句话。她在一个关乎职业生涯的重要业务会议前，隔着半个美洲大陆，从旧金山打电话过来，向我寻求安慰。她要求我多次重复这句话。

事实上，她的事业的确危在旦夕。剧变使公司分

裂，新的管理阶层正在排挤她。她的工作、未来的财务、身为一个年近五十的单身女性，她的自尊都岌岌可危。但这并不是生死存亡的关头！

什么是生死攸关的呢？什么是生命中不可或缺的一件事？就是要明白：唯有与基督建立个人的关系，才能找到我们渴望的安全感和人生意义（诗篇73篇25节；约翰福音6章35节，68-69节）。天父以温柔的话安慰我们，没有任何人、事、物能转移祂对我们的关注，也不能冲淡祂对我们永恒的爱（罗马书8章31-39节）。主提醒我们，即使我们是穷途末路、众叛亲离，上帝对祂所爱的儿女仍然不离不弃，永远保持信实和真诚（马太福音28章20节；提摩太后书4章16-18节）。这才是生死攸关的！

当我们确实相信没有生死存亡的危险时，就能勇敢地生活并承担风险——不是愚蠢的，是真实合理的风险——基于我们知道「有耶和华与我们同在，不要怕」（民数记14章9节）。

大卫王一再斥责自己的恐惧，并加强自己勇敢前行的决心，这是由于他对上帝有坚定的信心，相信祂是信实的堡垒：「耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我性命的保障，我还惧谁呢？」（诗篇27篇1节）及「有耶和华帮助我，我必不惧怕，人能把我怎么样呢？」（诗篇118篇6节）

若坚定不移地相信上帝的爱能托住我们，我们才能

在仇视和沮丧中勇敢地生活（约翰一书4章18节）。祂的「爱既完全，就把惧怕除去」，使我们甘心乐意冒着失去生命的危险，以致我们能活出那复活生命的真自由（马太福音16章25节；使徒行传20章24节；腓立比书3章10-12节）。在历史的长河中，这一直是上帝对祂子民的呼召。

上帝呼召以西结先知要临危不惧，勇敢地面对众人和困境，我们日常对抗邪恶的争战和以西结的处境不相上下。上帝对他说：「虽有荆棘和蒺藜在你那里，你又住在蝎子中间，总不要怕他们，也不要怕他们的话；他们虽是悖逆之家，还不要怕他们的话，也不要因他们的脸色惊惶。他们或听，或不听，你只管将我的话告诉他们。他们是极其悖逆的。」（以西结书2章6-7节）

每个人都希望自己是讨人喜欢的，没有人愿意失败。在面对蔑视真理的猛烈攻势时，上帝鼓励以西结要坚定不移。他要有约伯的决心，忠诚地事奉上帝：「祂必杀我，我仍要信靠祂。」（意译，约伯记13章15节）

我们有时会忘记，事奉上帝是要冒风险的，也有可能失败。加里·汤玛斯郑重地提醒我们「没有不败的保证，但是，不愿意冒险的心态，才是最大的失败。」

当身处险境，恐惧汹涌来袭时，耶稣说「你们可以放心」的命令（约翰福音16章33节），召唤我们要勇敢面对危险。祂知道我们倾向畏缩逃避，而不是勇敢地站起来作战。我们的信心绝不能建立于自己身上，冀望以

自己的能力来肩负重担和解决问题；相反地，信心必须是根植于我们的统帅和首领，祂已经胜了世界，以强烈无比的爱瓦解了令人瑟缩踌躇的恐惧。

活得勇敢需要勇敢的爱。除非驱动我们的力量不是恐惧，而是上帝胜过一切的爱，我们才能活得勇敢。

## 智者仍然敬畏上帝

已 有许多作品讲论上帝的爱。然而，任何认真阅读圣经的人，都不能忽视「敬畏上帝」这个观念。有些人看敬畏上帝为旧约概念，已经失去效用了；但是耶稣不以为然。事实上，耶稣认为这概念非常重要，祂在两种独特的情境下教导门徒。

路加福音12章4-5节中，耶稣直接向门徒说到要敬畏上帝：

我的朋友，我对你们说：那杀身体以后不能再做什么的，不要怕他们。我要指示你们当怕的是谁，当怕那杀了以后又有权柄丢在地狱里的。我实在告诉你们：正要怕他。

耶稣宣告六祸之后，祂触怒了那些法利赛人和律法师，然而，在这激烈的反对中，却给了祂教导的机会（路加福音11章37-53节）。耶稣必定察觉到，这些冲着祂的敌视，令门徒惊惶失措。藉由这样的场景，耶稣教导门徒，在旧约中，人们是如何敬畏上帝的。重点是他们必须敬畏上帝多于其他人，即使是有权势的人，因

为上帝是最后审判的终极权能。

之前，在一个加利利海的夜航中，耶稣教导了门徒「敬畏上帝」的功课（马可福音4章35-36节）。那时，结束一天漫长的事奉后，耶稣已经精疲力竭了。当门徒渡船到彼岸时，耶稣在船尾深深入睡。

突然，海上起了强烈的暴风，船快要被水淹没，门徒随时可能被淹死，他们非常害怕（37-40节）。在恐惧中，门徒把耶稣摇醒，喊叫着：「我们丧命，你不顾吗？」耶稣用两句话平静风和浪后，便开始处理门徒的恐惧。

耶稣问他们说：「为什么胆怯，你们还没有信心吗？」在那一刻，门徒的害怕被提升为惊骇，因为他们隐约地明白，与他们同船的，是一位何等的人物。创造天地的全能者正与他们一起，这个崭新的认知，完全胜过了他们对暴风、海浪和随时淹死的恐惧。因为认识到上帝自己在船上，他们的整个观点被改变了。

我们要扪心自问：「谁在我的船上？」当我们对人或事的惧怕，胜过对上帝的敬畏，我们就是行走在薄冰上，随时会陷入险境。只有上帝温暖的气息能融解我们的恐惧，不再担心「人能把我怎么样呢」（诗篇56篇11节；118篇6节，希伯来书13章6节）。因为这位上帝说：「你不要害怕，因为我与你同在。」（以赛亚书41章10节）

旧约的智慧书卷充满了敬畏主的命令。以下是一

些关键的经文，当恐惧排山倒海而来时，能帮助我们回答：「谁在我的船上？」

- 敬畏耶和华是知识的开端；愚妄人藐视智慧和训诲（箴言1章7节）。
- 耶和华喜爱敬畏他和盼望他慈爱的人（诗篇147篇11节）。
- 敬畏耶和华是智慧的开端，认识至圣者便是聪明（箴言9章10节）。
- 敬畏耶和华的，得着生命，他必恒久知足，不遭祸患（箴言19章23节）。
- 惧怕人的，陷入网罗；惟有倚靠耶和华的，必得安稳（箴言29章25节）。
- 敬畏上帝的人，必从这两样出来（传道书7章18节）。

智慧的传道书作者写下最佳的总结：

这些事都已听见了，总意就是敬畏上帝，谨守他的诫命，这是人所当尽的本分（传道书12章13节）。

所有的恐惧，形式各异，都指向同一个最终的恐惧——对死亡的恐惧。

# 恐惧的总结

**法** 兰西斯·培根爵士曾作此结论：「人们恐惧死亡，犹如儿童恐惧黑暗。」威廉·莎士比亚则写到：「懦夫一死多次；勇者一死一回。」根据希伯来书的作者：「按着定命，人人都有一死，死后且有审判。」（9章27节）

我们都害怕死亡，不仅是怕失去生命本身，还怕失去我们珍视的人或物；失去他们，犹如死亡一样。

归根结底，真正的恐惧是死亡——最终失去主控权。虽然我们或许能避免一些生命中较轻度的损失，但最终人人都必须正视事实，那就是没有人能逃脱死亡——纵然有一天，死亡终将被毁灭（哥林多前书15章26节；启示录21章4节）。

吃了禁果的那天，亚当在伊甸园死了。虽然他的肉身没有死，但是，他心里的一些东西死了。直到他的肉身死亡，他为失丧所经历的挣扎才止歇。死亡不仅是肉身生命的终止。死亡是隔离，这是因造物者与被造物的联系断绝而产生内在的空虚、孤独和寂寞。正如耶稣在客西马尼园祷告时，祂所惧怕的就是将要与天父隔绝（马太福音26章38节）。

福音带来的一项伟大事实，就是藉由耶稣的牺牲，将我们从死亡的恐惧中释放出来，使我们的心得自由：

他也照样亲自成了血肉之体，特要藉着死，败坏那掌死权的，就是魔鬼，并要释放

那些一生因怕死而为奴仆的人（希伯来书2章14-15节）。

一生中，死亡以各种不同的形式影响我们。轻度的死亡——像失去我们的健康、梦想、生计、职业、声誉、或经济安全感——都是最后死亡的先兆。一些更令人伤痛的丧失来自我们的人际关系——失去那些我们珍惜的关系，像是父母、配偶、子女和朋友。

大卫就是以死亡来形容这些困境。当他在诗篇23篇4节写到「死荫的幽谷」时，指的并不是肉身的死亡，而是生命中那些莫测的破口，其间之黑暗和孤单，令我们心惊胆寒。这种时刻，我们需要那位良善信实大牧者的再三保证，恢复我们的信心与勇气，唯有祂能胜任地引导我们走出幽谷。

以赛亚先知论到这位信实的牧者：

你们中间谁是敬畏耶和华、听从他仆人之话的？这人行在暗中，没有亮光。当倚靠耶和华的名，仗赖自己的上帝（以赛亚书50章10节）。

我们未来的盼望全寄托于这些奇妙无比的颂赞中：

死啊，你得胜的权势在哪里？死啊，你的毒钩在哪里？……感谢上帝，使我们藉着我们的主耶稣基督得胜（哥林多前书15章55，57节）。

你有这信心吗？要是没有，今天就请相信耶稣基

督，接受祂为你个人救主，让祂把你从罪恶的势力和死亡的恐惧中释放出来。

---

作者提姆·杰克森是密西根州的专业辅导人员，任职于RBC圣经函授部门。



## 当恐惧压顶时

*"When Fear Seems Overwhelming"* (CF031)

作者： 提姆·杰克森 (Tim Jackson)

译者： 岑盈盈

编辑： 彭海阳

编委： 陈安妮、陈君立、陈华昌、简晓亮、  
黄鹏远、谢翠玲、谢葆芳、苏婧

设计： 苏其忠、林淑美

2009年初版

版权所有 · 请勿翻印 · 非卖品





我们的使命是让改变生命的圣经智慧，  
变得易懂、易得。

探索丛书以温和、生活化和容易理解的方式带出耶稣基督的真理，让我们知道圣经的教导适用于生活的各个层面。所有的探索丛书都是以不收费的方式提供给读者，可作为个人研经、小组查经材料或是布道工具。

若你想要与我们一同将上帝宝贵的话语分享给更多的人，可以点击以下的连结，以奉献支持探索丛书和灵命日粮事工。

我们衷心感谢许多人支持灵命日粮事工，即使是小额奉献也能聚沙成塔，帮助我们将改变生命的圣经智慧带给他。

点击奉献